

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN *SPORT MASSAGE* SAAT PENDINGINAN TERHADAP DENYUT NADI PEMULIHAN PADA ATLET UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

Arief Setiawan

Masalah dalam penelitian ini adalah. Masih rendahnya kemampuan atlet UKM Tapak Suci dalam melakukan pendinginan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *sport massage* saat pendinginan terhadap denyut nadi pemulihan pada Atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel yang digunakan adalah populasi sample yaitu Atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung. yang berjumlah 24 orang. Pengumpulan data menggunakan *stop wach* untuk menghitung denyut nadi. Dari hasil penelitian didapatkan hasil nilai t_{hitung} antara X dan Y sebesar 6,36, dan t_{tabel} sebesar 1,79, Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian *Sport Massage* saat Pendinginan terhadap Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Kata Kunci : Denyut nadi, Pendinginan, *Sport Massage*.